Cum să ne pregătim pentru probele atletice

Atletismul este prezent și în „Concursul pentru insigna de Polisportiv". Alergarea, săritura și aruncarea sînt mișcări naturale, care practicate în mod sistematic asigură o dezvoltare armonioasă a corpului și în același timp, o bază temeinică pentru perfecționarea în alte sporturi. Forța, viteza, rezistența, îndemînarea, atît de necesare în viață se dezvoltă foarte eficient și rapid prin exerciții (mijloace) atletice.

Proba de triatlon din cadrul „CONCURSULUI PENTRU INSIGNA DE POLISPORTIV" cuprinde atît la gradul I cît și la gradul II alergarea de viteză pe 100 (60) m, săritura în lungime cu elan și aruncarea greutății. De la 16 ani în sus, la gradul I și II, mai trebuie îndeplinită și o probă de rezistență, cros — 500 sau 1000 m.

Cucerirea „Insignei de Polisportiv" implică o pregătire multilaterală, concretizată prin îndeplinirea normelor fixate.

Dacă probele atletice (triatlonul) nu pun



„probleme" celor care au practicat atletismul sau sportivilor cu o oarecare experiență sau pregătire, pentru începătorii în ale sportului, este necesară însă o anumită perioadă de antrenament.

CE TREBUIE SA ȘTIM DESPRE PROBELE DE ATLETISM ? Pregătirea probelor triatlonului și crosului se poate face în tot cursul anului, însă în special — dat fiind condițiile atmosferice favorabile — în această perioadă. Pregătirea poate fi făcută pe orice bază sportivă, fie ea cît de simplu amenajată : un teren plat pentru alergări, o groapă de sărituri cu nisip nivelat, un cerc chiar trasat cu var avînd diametrul 2,135 m și o greutate de 4 (5) kg.

Inainte de a ne încerca forțele pentru trecerea normelor este indicat să facem cîteva antrenamente de inițiere sau de acomodare în probele respective. Va fi bine dacă vom avea sfaturile unui instructor voluntar sau măcar ale unui sportiv cu puțină experiență. Este de preferat lucrul în grup fiind mai stimulativ. Dacă vom rezerva de două ori pe săptămînă, de exemplu, 1—2 ore pregătirii în vederea trecerii probelor de atletism, este suficient. In cadrul acestor antrenamente se pot pregăti cu succes atît probele atletice cît și cele ale gimnasticii.

Lecția sau antrenamentul să nu se desfășoare la întîmplare ! Totdeauna se va începe cu o alergare ușoară sau cu unele exerciții pregătitoare, alternate cu deplasare (mers), care va constitui așa zisa „încălzire" a organismului. Se vor mai face cîteva exerciții de mobilitate (eventual exerciții de tipul gimnasticii de înviorare). Cînd organismul este pregătit (încălzit), se poate trece la antrenamentul propriu-zis, la pregătirea alergării de viteză, a aruncării greutății etc. Este indicat ca în cadrul lecției (antrenamentului), să folosim următoarea ordine a exercițiilor : se începe cu alergarea de viteză sau cu exercițiul nou — pe care vrem să-l învățăm apoi, cu săritura în lungime sau aruncarea greutății. Se continuă cu exercițiile de forță din gimnastică (flotări, tracțiuni cățărări) — acestea se pot face în număr mai mic și ca exerciții pergătitoare pentru aruncarea greutății — și, în fine, se poate încheia cu o alergare prelungită de cros (rezistență), avînd însă grijă ca ultima parte să fie mai „liniștită". La sfîrșit se vor mai face cîteva exerciții ușoare de relaxare sau de respirație, pentru liniștire.

Desigur că vom afecta mai mult timp pentru pregătire acelor probe la care ne simțim mai slabi. Unii au viteză bună dar stau slab cu forța. Alții au ambele calități dar sînt deficitari la rezistență. Cîteva cuvinte despre fiecare probă.

ALERGAREA DE VITEZA. Alergarea este mai rapidă dacă vom avea pe lîngă o frecvență bună și un pas suficient de lung, o relaxare (lipsa încordării) a brațelor, trunchiului umerilor, gîtului. De mare importanță este și întinderea completă a piciorului care împinge și ridicarea înaltă a genunchiului opus. Ca exerciții de viteză putem folosi : alergările cu accelerare — gradată —, pe distanțe 30—40 m (copii) și 40—60 m, repetate de 4—5 ori, starturi din picioare (mai tîrziu de jos), 20—30 m (4—5 ori), alergări lansate de viteză 30—50 m (3—4 ori), alergare cu genunchii sus, trunchiul drept (coapsa la orizontală, piciorul de sprijin întins complet, brațele îndoite lucrează larg). Ultimul exercițiu se face pe loc sau cu deplasare, circa 20—30 ridicări de genunchi. Se poate încheia pregătirea de viteză cu parcurgerea distanței o dată sau de două ori (cu odihnă însă de 15—20 de minute între alergări).

SARITURA IN LUNGIME CU ELAN. Esențial este să ajungem la locul de bătaie cu piciorul mai puternic, în viteză maximă și să efectuăm o bătaie energică în vederea unei înălțări cît mai mari. La aterizare vom avea grijă să întindem picioarele pentru a cîștiga distanță fără a cădea însă înapoi.



Ca antrenament vom face alergări de viteză (elanuri) pe distanțe între 25—35 m, încercînd să avem o alergare constantă — pentru a nimeri cu destulă precizie la locul de bătaie cu piciorul mai tare — sărituri în lungime de pe loc cu împingere pe ambele picioare (10—12 ori), alergare sărită 20—30 m (pași foarte lungi cu genunchii avîntați înainte sus), sărituri în lungime cu elan scurt de 10—15 m, încercînd să ne înălțăm cît mai sus (6—8 ori), sărituri cu elan obișnuit (25—35 m) la distanță maximă (6—10 ori). Elanul foarte rapid și forța de săritură, ca rezultat al bătăii, sînt hotărîtoare.

DUMITRU CONSTANTIN
profesor de educație fizică





O serie de membri ai UCFS de la „Constructorul" au îndeplinit zilele trecute normele probei de ciclism. In fotografie, tinerii muncitori constructori în plină cursă pe biciclete de oraș, pe pista stadionului Unirea de pe Șos. Olteniței
Foto : Gh. Ștefănescu

Ce și-a propus A. S. Constructorul?

Asociația sportivă Constructorul, organizată pe lîngă Intreprinderea de prefabricate Progresul din Capitală este binecunoscută în tot raionul Nicolae Bălcescu. Ea ocupă un loc fruntaș printre asociațiile clubului raional Unirea. La Constructorul se organizează cu regularitate diverse competiții de mase pentru cei aproape 2000 de membri UCFS, iar sportivii din secțiile de performanță participă la o serie de campionate raionale și orășenești.

In momentul de față, problema nr. 1 ce stă în fața consiliului asociației Constructorul (președinte Nicolae Răveanu) este atragerea unui număr cît mai mare de tineri și vîrstnici în *„Concursul pentru Insigna de Polisportiv"*. Acțiunea a depășit faza pregătitoare. Incepînd din această săptămînă pe baza sportivă „Betonul", pe stadionul Unirea de pe șoseaua Olteniței și la poligonul sportiv de tir al asociației Autobuzul pot fi întîlniți, zilnic aproape, sportivii de la Constructorul care sub îndrumarea antrenorilor de la clubul Unirea și a instructorilor voluntari ai asociației se întrec pentru obținerea „Insignei de Polisportiv".

A.S. CONSTRUCTORUL - BUC.
GRAFICUL ÎNTRECERILOR "CONCURSULUI PT. „INSIGNA DE POLISPORTIV"

	GRUPELE SPORTIVE	SEPTEMBR. Săpt. III	SEPTEMBR. Spt. IV	OCTOMBRIE Spt. I	OCTOMBRIE Spt. II	OCTOMBRIE Spt. III	OCTOMBRIE Spt. IV	NOIEMBRIE Spt. I	NOIEMBRIE Spt. II	NOIEMBRIE Spt. III	NOIEMBRIE Spt. IV
1	Administrativ	Cr. Tr.	Tur. Gim.	Tir. Tur. Cicl.	Gim.	-	Tr.	-	Cr Tir.	-	-
2	Betoniști	Tr. Cr.	Gim. Tur.	Tir Tur. Cicl.	Tr	-	Gim.	-	-	Cr Tir	Cicl.
3	Tuburi	Tr Cr Gim.	-	Tir Tur. Cicl.	-	Gim.	-	Cr. Tr.	-	Tir.	Cr.
4	Panouri	Tir. Cr. Gim.	Tur.	Tur.	Tir Tr. Cicl.	-	Cr.	-	Tir	Cr.	-
5	Progresul	-	Tr. Cr. Tur.	Tur. Gim.	Tir Tr. Cicl.	Cr.	-	Tir	-	-	Cr.
6	Mecanici Electricieni	-	Cr. Tr.	Tur. Gim.	Tr. Cicl.	Cr. Tir	-	Tir	-	-	Cr.
7	Colentina	-	Tr. Cr.	Cr. Tur.	Cicl. Gim.	Tir	-	Cr.	-	Tr.	-
8	Buftea	-	Tr. Cr.	Cr. Tur.	Gim. Cicl.	Tir	-	Cr.	-	Tr.	-

LEGENDA: Tr. = Triatlon; Cr. = Cros; Tur. = Turism; Cicl. = Ciclism
Gim. = Gimnastică, cățărări și tracțiuni.

Acțiunea din cadrul „Concursului pentru Insigna de Polisportiv" este bine organizată, fiind rezultatul unei munci colective a consiliului asociației. Consiliul și-a întocmit un vast plan de muncă pentru cuprinderea masei membrilor UCFS în concursurile pentru cucerirea „Insignei". S-a alcătuit, de asemenea, un grafic al întrecerilor pentru fiecare grupă sportivă în parte. Membrii consiliului asociației Constructorul, toți organizatorii de grupe sportive și instructorii voluntari au sarcini concrete de organizare a „Concursului pentru Insigna de Polisportiv". Un ajutor important primește consiliul asociației și din partea clubului Unirea.

Considerăm utilă redarea unor capitole din planul de muncă al asociației Constructorul pentru organizarea „Concursului pentru Insigna de Polisportiv". De exemplu : responsabilul cu munca de propagandă și agitație din cadrul consiliului, tovarășul Toma Băbeanu, împreună cu cîțiva organizatori de grupe sportive se ocupă de popularizarea „Concursului pentru Insigna de Polisportiv". Planul de muncă prevede la acest capitol următoarele : se vor întocmi în toate grupele sportive afișe mobilizatoare ; se vor afișa normele tehnice ale „Concursului" ; se va confecționa un panou pe care vor fi expuse cele mai bune rezultate obținute de sportivii asociației Constructorul în trecerea normelor, programările de concursuri etc. Un alt membru al consiliului, Crișan Moraru, se ocupă de problema amenajării locurilor de întrecere de pe baza sportivă „Betonul". Responsabilul tehnic al asociației, Constantin Mateescu, urmărește participarea la „Concursul pentru Insigna de Polisportiv" a membrilor secțiilor de performanță (fotbal, volei, popice, șah, baschet, tenis de masă, handbal și tir). Alți membri ai consiliului se preocupă de planificarea orelor de antrenamente și de întreceri, de procurarea unor materiale necesare concursului, de întocmirea formelor pentru obținerea insignei etc.

Primele rezultate : participarea a peste 100 de tineri la cele trei concursuri care au avut loc pînă acum. Ceea ce arată clar că munca colectivă, angrenarea în organizarea „Concursului pentru Insigna de Polisportiv" a unui număr mare de activiști sportivi, fiecare cu sarcini concrete, dă rezultate bune.

T. R.

Publicăm alăturat graficul întrecerilor „Concursului pentru Insigna de Polisportiv" întocmit pentru grupele sportive ale asociației Constructorul.

NUMEROȘI PARTICIPANȚI LA CONCURSUL ASOCIAȚIEI SPORTIVE RECOLTA

Zilele trecute, pe stadionul Olimpia din Capitală, zeci de tineri și tinere își măsurau forțele pe pista de atletism, la gropile pentru sărituri și la sectorul de aruncat. Profesorul de educație fizică Mircea Tabacu avea mult de lucru. Sportivii doreau să afle cît mai repede timpul obținut la alergări, lungimea aruncării sau a săriturii. Apoi, majoritatea lor se îndepărtau bucuroși spre alte locuri de concurs. Constatarea că îndepliniseră încă o normă necesară obținerii „Insignei de Polisportiv" le umplea inimile de bucurie și le dădea parcă forțe noi.

Ne-am oprit cîteva minute la groapa pentru sărituri, unde domnea o mare animație. Cei care se pregătiseră pentru concurs reușeau să sară cu destulă ușurință distanța necesară. Iată de exemplu pe mecanicul Ion Iacob. Realizase mai înainte zece tracțiuni din atîrnat, 4:35,0 la cros (1000 m) și 15,5 sec. pe 100 de m. „Lungimea" îi dădea însă de furcă. Nu reușea să „prindă" pragul. Profesorul Mircea Tabacu i-a explicat însă cu răbdare cum trebuie să-și calculeze pașii pentru elan și la ultima săritură — bucurie : panglica ruletei s-a desfășurat mai mult de 4 metri cît era norma necesară. Rezultate frumoase au obținut de asemenea și tehnicianul Virgil Ștefănescu, inginerul agronom Traian Dincă, inginerul zootehnician Nicolae Lang, tîmplarii Constantin Moloagă, Vasile Onofrei și Paul Popescu, ing. Laurențiu Chiculiță și alții.



Viitorii purtători ai „Insignei de Polisportiv" de la asociația sportivă Recolta trecînd proba de aruncarea greutății din cadrul triatlonului

Fetele nu s-au lăsat nici ele mai prejos. Muncitoarele Gherghina Ghebaru și Florica Drăghici au reușit să îndeplinească normele la flotări, cros (500 m) și aruncarea greutății. A doua zi cele două sportive au început antrenamentele la poligonul de tir pentru a se pregăti în vederea trecerii normei respective. De altfel, tovarășul T. Alexandru din consiliul asociației sportive Recolta, ne-a relatat că peste 70 de tineri au și trecut pînă în prezent normele la tir în vederea obținerii „Insignei de Polisportiv".

Intrecerile de pe stadionul Olimpia au continuat pînă seara tîrziu. Peste 50 de tineri și tinere au avut astfel prilejul să treacă unele din normele „Concursului pentru Insigna de Polisportiv" gradul I. In zilele următoare alți sportivi își vor măsura forțele. Listele întocmite pînă în prezent de consiliul asociației cuprind peste 300 de membri UCFS dornici să devină purtători ai „Insignei de Polisportiv". Inscrierile continuă însă în fiecare zi în toate cele 18 grupe sportive. Tovarășii din consiliul asociației Recolta ne-au relatat că numărul participanților va ajunge în scurtă vreme la peste 1000. Este o cifră care dovedește popularitatea largă de care se bucură „Concursul pentru Insigna de Polisportiv" în cadrul asociației sportive Recolta, de pe lîngă Consiliul Superior al Agriculturii.

AUREL CRIȘAN-coresp.

O frumoasă inițiativă la Mediaș

Cadrele tehnice și sportivii fruntași — printre primii participanți în „Concursul pentru Insigna de Polisportiv"

De curînd, majoritatea asociațiilor sportive din Mediaș, în colaborare cu organizațiile U.T.M., au întreprins o serie de acțiuni pentru atragerea maselor de oameni ai muncii, a tineretului, în special, în „Concursul pentru Insigna de Polisportiv". Acțiunea a început, cum e și firesc, cu popularizarea „Concursului". Astfel, într-o serie de întreprinderi, instituții și școli sînt afișate la locuri vizibile probele și normele „Concursului pentru Insigna de Polisportiv". In unele asociații au și început antrenamentele pentru pregătirea sportivilor.

Primii care au trecut la îndeplinirea normelor „Insignei de Polisportiv" au fost cadrele tehnice și sportivii fruntași din orașul nostru. Inițiativa consiliului clubului sportiv din localitate și a cercului pedagogic al profesorilor de educație fizică, *ca toți profesorii de educație fizică, antrenorii, instructorii voluntari și sportivii fruntași să fie printre primii purtători ai insignei*, a fost primită cu entuziasm. Zilele trecute, 30 de cadre tehnice și sportivi fruntași au obținut normele la cîte trei-patru probe, urmînd ca în cel mai scurt timp să îndeplinească și normele la restul de probe. Printre acei care vor deveni în viitorul apropiat purtători ai „Insignei de Polisportiv" sînt profesorii Virgil Langa, Carol Dietrich, Gheorghe Maksai, Martin Bloss, Elisa Gheorghiu, antrenorul Petre Popescu, sportivii fruntași Mihai Cornel, Iosif Klein, Hugel Burthard și alții.

DAN VINTILA
corespondent